

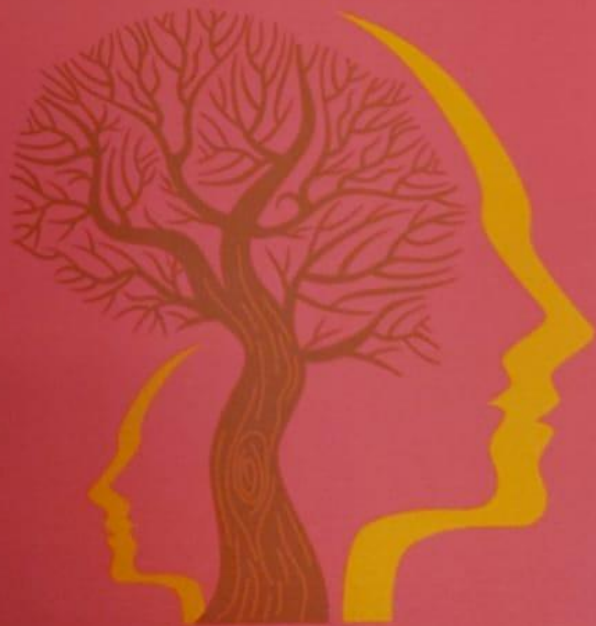


# **Buletin**

## **Psikologi & Kaunseling**

**Perkhidmatan Awam Negeri Sarawak**

**Bil 1 Tahun 2021**



# ISI KANDUNGAN

BIL	TAJUK	MUKA SURAT
1	<b>KESEJAHTERAAN PEKERJA DI TEMPAT KERJA WAKTU PANDEMIK</b> Riziandy Nawawi, Cynthia Janacky Raja Gopal, & Trisha Jane Webley Janung Jabatan Ketua Menteri, Sarawak	1
2	<b>CABARAN &amp; PENGURUSAN KEWANGAN PERIBADI KETIKA MENGHADAPI PANDEMIK COVID-19</b> Diana Henry, Fairuz Wahida Abdul Kudus & Mohd Irman Mohd Din Pejabat Bank Negara Malaysia Kuching	8
3	<b>STRESS DETECTION TO AVOID BURNOUT AMONG CIVIL SERVANTS</b> Ahmad Faisal Bin Mahdi <sup>1</sup> , Muhammad Khusairy Bin Bakri <sup>2</sup> & Norseha Unin <sup>3</sup> Universiti Teknologi MARA Cawangan Sarawak, Kampus Mukah <sup>1</sup> Universiti Malaysia Sarawak, Kota Samarahan, Sarawak <sup>2</sup> Universiti Teknologi MARA Cawangan Sarawak, Kampus Samarahan <sup>3</sup>	15
4	<b>CYBER SECURITY – HOW SAFE ARE WE?</b> Dr Anderson Tiong Ing Heng Sarawak Information Systems Sdn. Bhd.	21
5	<b>PROMOTING MINDFULNESS FOR A RESILIENT WORKFORCE</b> Riziandy bin Nawawi & Trisha Jane Webley Janung Jabatan Ketua Menteri	25
6	<b>APLIKASI PENDEKATAN TERAPI PASIR DALAM PERKHIDMATAN KAUNSELING</b> Mohd. Shahrul Bin Kamaruddin <sup>1</sup> & Dr Merikan Aren <sup>2</sup> Institut Kemahiran MARA Kuching <sup>1</sup> & Universiti Malaysia Sarawak <sup>2</sup>	28
7	<b>ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER (ADHD)</b> Dr. Selvasingam Ratnasingam Dept of Psychiatry & Mental Health, Sarawak General Hospital	38
8	<b>KAUNSELING UNTUK KAUNSELOR: CABARAN KAUNSELOR BERPENGALAMAN UNTUK MENDAPATKAN PERKHIDMATAN KAUNSELING OLEH KAUNSELOR BERDAFTAR</b> Mohd. Shahrul bin Kamaruddin & Dr Jamayah Salli Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia, Universiti Malaysia Sarawak	41

**Penasihat I**

Datu Haji Ismail Bin Haji Mohamad Hanis

**Penasihat II**

Puan Sharifah Rohana Binti Datu Wan Alwi

**Ketua Editor**

Riziandy Bin Nawawi

**Editor**

Hayati Binti Sahari  
Adeline Ho Chin Pei

**Pereka Grafik**

Radzmilini Bin Rejini

**Penilai**

Dr. Zhooriyati Binti Sehu Mohamad  
Department of Psychology  
Faculty of Social Sciences & Liberal Arts  
UCSI University Kuala Lumpur Campus.

Dr Edris Bin Aden  
Fakulti Sains Kognitif & Pembangunan Manusia  
Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS)

Dr. Daniella Maryam Mohamed Mokhtar  
Centre for Research in Psychology and Human Well-Being  
Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)

**BULETIN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING PERKHIDMATAN AWAM NEGERI SARAWAK**

BILANGAN 1 TAHUN 2021

**Hak Cipta Terpelihara 2021**

Penerbitan Buletin Psikologi Dan Kaunseling Perkhidmatan Awam Negeri Sarawak diterbitkan secara tahunan. Kandungan dan artikel buletin ini tidak dibenarkan untuk dikeluarkan ataupun diulang oleh mana-mana pihak dalam apa juga bentuk sama ada dalam bentuk elektronik, rakaman atau fotokopi tanpa izinan bertulis daripada penerbit.

Diterbitkan oleh:  
UNIT SUMBER MANUSIA NEGERI, JABATAN KETUA MENTERI, TINGKAT 9, 10 & 11,  
WISMA BAPA MALAYSIA, 93050 PETRA JAYA, SARAWAK.

Setinggi-tinggi penghargaan ditujukan kepada warga PANS, ahli-ahli SCS-KSP Khidmat Sokongan Pekerja, SCS-CoP (Community of Practice) dan penceramah Konferens Psikologi dan Kaunseling PANS Ke-6 atas sumbangan artikel yang diberi.



# KAUNSELING UNTUK KAUNSELOR: CABARAN KAUNSELOR BERPENGALAMAN UNTUK MENDAPATKAN PERKHIDMATAN KAUNSELING OLEH KAUNSELOR BERDAFTAR

Mohd. Shahrul bin Kamaruddin & Dr. Jamayah Sali  
Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia, Universiti Malaysia Sarawak

## Abstrak

perkhidmatan kaunseling biasanya diberikan oleh kaunselor kepada golongan sasaran tertentu seperti pelajar, ibu bapa dan juga masyarakat. Namun kajian ini pula adalah untuk melihat cabaran kaunselor itu sendiri untuk mendapatkan perkhidmatan kaunseling. Kajian ini merupakan kajian kualitatif berbentuk temu bual semi struktur dalam kalangan lapan orang kaunselor yang berpengalaman lebih daripada 10 tahun. Skop kajian berkisar kepada meneroka cabaran untuk mendapatkan perkhidmatan kaunseling. Data telah dianalisis menggunakan kaedah analisis bertema yang telah disyorkan oleh Braun dan Clark (2006). Dapatan kajian mendapati cabaran kaunselor untuk mendapatkan perkhidmatan kaunseling pula adalah persepsi dan stigma, sikap peribadi kaunselor, cara berfikir kaunselor. Perbincangan dan implikasi kajian turut dibincangkan.

Kata kunci: Kaunselor, persepsi, cabaran, sikap dan cara berfikir

## 1.0 Pengenalan

Perkhidmatan kaunseling menjadi agenda utama apabila individu berhadapan dengan masalah psikologi yang berkaitan dengan perilaku dan kejiwaan manusia. Kaunselor bertanggungjawab membantu individu bagi mengenalpasti matlamat dan potensi penyelesaian sebarang isu atau masalah yang disebabkan oleh ketidakstabilan psikologi, meningkatkan konsep diri serta mempromosi perubahan tingkahlaku dan kesihatan mental yang optimal (American Counseling Association, 2016). Namun demikian, kaunselor sebagai manusia biasa juga tidak lari dari berhadapan dengan isu-isu kehidupan seperti manusia yang lain. Persoalannya, sejauh manakah kaunselor akan mendapatkan perkhidmatan kaunseling?

Menurut Vogel dan Wester (2009), sikap keterbukaan mendapatkan perkhidmatan kaunseling juga banyak menyumbang kepada cabaran yang individu berkeinginan untuk mendapatkan bantuan daripada kaunselor. Selain itu, terdapat juga yang lain seperti tekanan dan faktor ingin merahsiakan sesuatu daripada pengetahuan orang lain menjadi tarikan untuk mendapatkan perkhidmatan kaunseling (Cramer, 1999; Deane &

Chamberlain, 1994; Rusnani, Loh, & Asmah, 2008). Hal ini juga boleh menyumbang kepada kesediaan individu atau kaunselor untuk mendapatkan bantuan perkhidmatan kaunseling.

Selain itu, persepsi atau stigma juga menyebabkan individu tidak mendapatkan perkhidmatan kaunseling (Drapalski, Lucksted, Perrin, Aakre, Brown, DeForge, & Boyd, 2013). Menurut Corrigan (2004) terdapat dua jenis persepsi yang seringkali menyebabkan individu tidak berminat mendapatkan perkhidmatan kaunseling iaitu persepsi masyarakat dan persepsi sendiri. Persepsi masyarakat adalah melalui tafsiran negatif masyarakat terhadap perkhidmatan kaunseling daripada kaunselor. Manakala persepsi sendiri adalah persepsi diri sendiri yang negatif untuk mendapatkan bantuan kaunselor bagi mendapatkan perkhidmatan kaunseling. Hal ini menyebabkan individu enggan mendapatkan perkhidmatan daripada kaunselor serta rawatan yang sewajarnya termasuklah mempengaruhi minat serta mengalami konsep diri yang rendah (Faizura Rohaizad, 2014).

Oleh yang demikian, objektif kajian ini dijalankan adalah untuk meneroka cabaran yang dihadapi oleh kaunselor yang berpengalaman untuk mendapatkan perkhidmatan kaunseling daripada kaunselor berdaftar.

## 2.0 Rekabentuk Kajian

Rekabentuk kajian ini adalah secara pendekatan kualitatif berbentuk kajian kes bagi menjawab persoalan kajian yang memberikan penjelasan kepada apakah cabaran kaunselor berpengalaman untuk mendapatkan perkhidmatan kaunseling.

Kesemua peserta kajian memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh pengkaji. Kajian ini telah mengkaji seramai lapan orang responden dalam kalangan kaunselor yang berpengalaman dan mempunyai kaunselor berdaftar serta perakuan amalan serta memenuhi kriteria yang dikehendaki oleh pengkaji. Menurut Creswell (1998) kajian yang berbentuk kualitatif adalah dicadangkan seramai lima hingga dua puluh lima orang. Oleh yang demikian, pengkaji telah memilih empat orang peserta kajian adalah lelaki dan empat orang pula adalah peserta kajian perempuan. Daripada peserta kajian ini empat orang memiliki Ijazah Sarjana Kaunseling manakala empat orang lagi mempunyai Sarjana Muda dalam bidang kaunseling. Manakala kesemua peserta kajian adalah secara sukarela Berbangsa Melayu dan beragama Islam serta bersetuju meluangkan masa untuk terlibat secara langsung bagi temubual ini dengan menggunakan nama samaran serta memenuhi kriteria etika penyelidikan.

### 3.0 Dapatan Kajian

Data dalam kajian ini dianalisis menggunakan kaedah analisis tematik yang telah disyorkan oleh Braun dan Clarke (2006). Secara keseluruhan, hasil dapatan analisis kajian telah menerbitkan tema utama, tiga sub tema dan enam kategori bagi menjawab objektif dan persoalan kajian ini.

Tema	Sub tema	Kategori
Cabaran untuk mendapatkan perkhidmatan kaunseling	Persepsi	Diri sendiri
		Kaunselor
		Masyarakat
	Sikap peribadi kaunselor	Suka memberi alasan
		Sikap ambil mudah
	Cara berfikir	Berfikiran positif

Jadual 2: Tema, sub tema kajian dan kategori

#### Cabaran kaunselor berpengalaman untuk mendapatkan perkhidmatan kaunseling

Hasil analisis data bagi tema yang telah ditetapkan oleh pengkaji telah berupaya menghasilkan tiga sub tema dan enam kategori seperti dijadual 2. Bagi sub tema persepsi pengkaji telah memperolehi tiga kategori iaitu diri sendiri, kaunselor, dan masyarakat

##### i. Persepsi

Terdapat persepsi atau negatif kaunselor berpengalaman untuk mendapatkan perkhidmatan kaunseling. Emran menyatakan persepsi dirinya sendiri juga menjadi cabaran untuk mendapatkan perkhidmatan kaunseling. Hal ini telah dijelaskan oleh Emran seperti berikut:

*"Orang yang akan menjalankan sesi dengan saya adalah mungkin akan menerima saya seadanya tetapi saya tidak terbuka untuk berjumpa dengan dengan kaunselor tersebut atas faktor diri sendiri. Kerana banyak benda yang bermain difikiran saya more too cabaran kepada diri sendiri."* (Emran, b.7, hlm 58)

Menurut Aliah, persepsi dirinya adalah apabila beliau merasakan kaunselor memandang beliau sebagai individu yang tidak mampu untuk mengurus kehidupannya apabila saya mendapatkan perkhidmatan kaunseling.

*"la seolah-olah kaunselor sendiri tidak mampu untuk mengurus kehidupannya pada anggapan kaunselor lain."* (Aliah, b4, hlm.5).

Sebaliknya Belinda pula, risau terdapat persepsi masyarakat terhadap kaunselor yang menghadiri sesi kaunseling.

*"Orang yang tak tahu apa itu kaunseling akan ada stigma terhadap kaunseling hanya untuk orang bermasalah je...Tak suka lah kontroversi kalau akak nak jumpa pun akak akan jumpa senyap-senyap dan orang lain tak tahu."* (Belinda, b 2, hlm15).

Carolina pula berpendapat masyarakat seringkali memandang serong dengan kaunselor yang mendapatkan perkhidmatan kaunseling. Bagi Carolina banyak perkara yang boleh dipelajari bersama kaunselor.

*"Pandangan orang terhadap kita seringkali apabila berjumpa kaunselor mesti negatif seperti tidak berguna atau bermasalah sebab kita sendiri kaunselorkan. Bagi mereka orang yang jumpa kaunselor orang bermasalah sebenarnya banyak lagi faktor seseorang tu jumpa kaunselor."* (Carolina, b 14, hlm. 39).

## **ii. Sikap Peribadi Kaunselor**

Sikap peribadi kaunselor sendiri juga memainkan peranan sebagai cabaran untuk mendapatkan perkhidmatan kaunseling. Sikap suka memberi alasan ini telah menjadi cabaran kepada Aliah untuk mendapatkan perkhidmatan kaunseling.

*"Kadangkala sibuk dan tak sempat nak jumpa itu je. Lagipun kita sendiri tahu macam nak menyelesaikan isu tersebut melainkan memang isu yang complicated."* (Aliah, b.20, hlm 8)

Emran berpendapat masa yang tidak bersesuaian atas faktor diri sendiri.

*"Masa yang diperlukan untuk berjumpa kaunselor itu tidak bersesuaian mungkin juga faktor individu tu sendiri. Maksud saya adalah diri saya sendiri untuk berjumpa kaunselor itu."* (Emran, b.19, hlm 58).

Gayah juga menyatakan perkara yang sama iaitu sikap dirinya yang suka menangguh juga menjadi cabaran utama untuk mendapatkan perkhidmatan kaunseling.

*"Sikap kita juga kadangkala malas nak pergi sesi kaunseling tunggu masalah jadi besar baru nak jumpa kaunselor. Itu yang peliknya. Sepatutnya pergi awal-awal jangan tunggu masalah dah besar."* (Gayah, b1. hlm77).



## 5.0 Kesimpulan

Kesimpulannya kajian ini telah menjawab persoalan kajian dan objektif yang telah digariskan. Semoga hasil dapatan data kajian ini dapat memberikan gambaran yang besar dan impak yang mendalam jika diperhalusi satu-persatu demi kesejagatan perkhidmatan kaunseling di Malaysia. Semoga hasil dapatan data kajian ini dapat memberikan gambaran yang besar dan impak yang mendalam jika diperhalusi satu-persatu demi kesejagatan perkhidmatan kaunseling di Malaysia. Perubahan persepsi, sikap dan pola pemikiran hendaklah dimulakan oleh kaunselor sendiri sebagai individu dalam profesion ini untuk meningkatkan kesejahteraan diri dalam kalangan kaunselor di Malaysia.

## Rujukan

- American Counseling Association. (2016). American Counseling Association's Task Force on Counselor Wellness and Impairment. Retrieved from [http://www.creatingjoy.com/taskforce/tf\\_history.htm](http://www.creatingjoy.com/taskforce/tf_history.htm)
- Barlow, C. A., & Pheasant, A. M. (2007). Peer collaboration: A model to support counsellor self-care. *Canadian Journal of Counselling*, 41(1), 3-15.
- Berita Harian. (2018, November 17th) Tambah khidmat kaunselor profesional, tangani masalah sosial. Retrieved January 24, 2020 From <https://www.bharian.com.my/wanita/keluarga/2018/11/499081/tambah-khidmat-kaunselor-profesional-tangani-masalah-sosial>
- Bernama. (2009, Jun 19). Penyakit Mental di Kalangan Rakyat Malaysia Semakin Meningkat. Retrieved January 20, 2020, from Malaysia Psychiatric Association: <http://www.mpa.org.my>
- Bird, C.E (1999). Gender, Household Labour and Psychological Distress: The Impact of amount and the Division of Housework. *Journal of Health and Social Behaviour*, 32-45
- Cramer, K. M. (1999). Psychological Antecedents to Help-Seeking Behaviour: A Reanalysis Using Path Modelling Structures. *Journal of Counselling Psychology*, 46, 381-387.
- Corbin, J. M., & Strauss, A. (2008). *Basics of qualitative research: techniques and procedures for developing grounded theory* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications
- Deane, F. P. & Chamberlain, K. (1994). Treatment fearfulness and distress as predictors of professional psychological help seeking. *British Journal of Guidance and Counseling*, 22, 207-217.
- Drapalski, A.L., Lucksted, A., Perrin, P.B., Aakre, J.M., Brown, C.H., DeForge, B.R., & Boyd, J.E. (2013). A model of internalized stigma and its effects on people with mental illness. *Psychiatric Services*, 64 (3), 264-269
- Faizura Rohaizad. (2014). Pengaruh Stigma Masyarakat Dan Stigma Kendiri Terhadap Sikap Untuk Mendapatkan Perkhidmatan Kaunseling Dalam Kalangan Dewasa. Master's thesis. Universiti Putra Malaysia.
- Azidah Mohd Dagang, Rusnani Abdul Kadir, Sidek Mohd Noah & Maznah Baba. 2013. *kompetensi pelbagai budaya dan kompetensi spritual dalam kalangan kaunselor*

### iii. **Berfikiran Positif**

Dapatan kajian juga menunjukkan peserta kajian mampu mengaplikasikan teknik berfikiran positif. Din sentiasa berfikiran positif dan menganggap semua masalah ada jalan keluar.

*"Saya beranggapan semua masalah ada jalan keluarnya Lambat atau cepat sahaja so itu kita ambil sebagai satu cabaran yang mematangkan kita. So yang ketiganya jangan terlalu mendengar daripada luar, terutama ancaman daripada luar perkataan negatif yang kita terima so kalau kita ambil semua tu apa pun kita tak buat."* (Din, b.4, hlm 46).

Teknik yang sama dilakukan oleh Gayah. Gayah juga mengaplikasikan teknik ini bagi melestarikan kesejahteraan dirinya.

*"Fikir positif je setiap masalah ada jalan penyelesaiannya. Jangan anggap sesuatu tu terlalu rumit. Setiap masalah pasti ada jalan keluar. Kalau kita fikir negatif, negatif lah ia. Kalau kita fikir positif positif lah jadinya. Jadi setiap isu atau masalah yang kita alami tu mesti ada jalan penyelesaiannya."* (Gayah, b.17, hlm 78).

### **4.0 Implikasi Kajian**

Pendekatan kreatif dan inovasi serta penggunaan e-kaunseling sebagai medium digunakan bagi menggalakkan kaunselor MARA sendiri untuk mendapatkan perkhidmatan kaunseling akibat komitmen yang tinggi. Inisiatif kreatif penggunaan teknologi telah terbukti secara empirikal keberkesananannya melalui kajian dalam dan luar negara (Barak & Bloch, 2006; Cohen & Kerr, 1998; Ramlan Hamzah, 2009; Zaida Nor Zainuddin, 2010).

Selain itu, persepsi dan sikap peribadi kaunselor juga memainkan peranan penting untuk mendapatkan perkhidmatan kaunseling. Sikap peribadi kaunselor yang seringkali beralasan dan sikap ambil mudah terdapat isu yang dialami menjadi cabaran utama mereka untuk mendapatkan perkhidmatan kaunseling akhirnya telah memudaratkan diri sendiri (Eisenberg, Golberstein, Gollust, 2007).



Unit Sumber Manusia Negeri  
Jabatan Ketua Menteri  
Tingkat 9, 10 & 11  
Wisma Bapa Malaysia,  
93502 Kuching,  
Malaysia.

Tel : 082-313 713  
Fax: 082-447214

